



farmaDAY



Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

Anno XI – Numero 2207

Martedì 22 Febbraio 2022 – S. Margherita

AVVISO

Ordine

1. Quota iscrizione 2022
2. Covid-19: Gestione

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Cosa succede se si Trattiene una PUZZETTA?
4. Emicrania: che cos'è l'Aura e quali sono i Sintomi?



Prevenzione e Salute

5. Cosa fare contro la secchezza vaginale?
6. Frutta secca: quanta se ne deve mangiare?

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....
'E det d' 'a man nunn so' tutt'egual

Cosa succede se si Trattiene una PUZZETTA?

Una puzetta di solito è sinonimo di buon funzionamento dell'intestino. Trattenerla è segno di buona educazione ma, occhio, è rischioso per la salute!



Trattenere una **puzetta** più o meno rumorosa e maleodorante, di quelle che capitano, spesso con poco preavviso, è ovviamente un'abitudine di buona educazione. Eppure non tutti sanno che farlo frequentemente può anche comportare dei rischi per la salute.

La **flatulenza**, infatti, è una miscela di gas che si forma a livello gastrointestinale per l'aria ingerita e per i gas generati dalla fermentazione dei **cibi** da parte di batteri simbiotici e lieviti nel tratto gastrointestinale.

Viene quindi espulsa sotto pressione, insieme a particelle di **feci aerosolizzate**. **COSÌ L'INTESTINO FUNZIONA.** Nonostante siano generalmente associate al loro rumore particolare e al cattivo odore, le puzze rappresentano un segnale del corretto funzionamento dell'**intestino**, poiché permettono alla pancia di sgonfiarsi, specialmente dopo un pasto pesante.

SPASMI NELL'ADDOME. In queste situazioni, infatti, l'organismo blocca i liquidi in eccesso, come l'acqua, causando una produzione eccedente di gas da parte dell'**intestino**; questi andrebbero subito espulsi per sgonfiare e rilassare lo **stomaco**.

Bloccare spesso le flatulenze lasciando accumulare i gas può quindi alterare il funzionamento dell'intestino, provocando anche dolorosi **spasmi** nell'addome a causa delle sacche d'aria nel tratto intestinale.

Inoltre, per chi espelle tanto gas per problemi di salute, trattenere le puzze rischierebbe di causare una distensione patologica dell'intestino o anche forme di **stipsi**. (*Salute, Focus*)

PREVENZIONE E SALUTE

Cosa Fare CONTRO la SECCHENZA VAGINALE?

Sebbene tante donne facciano fatica a parlarne, considerandolo un argomento imbarazzante, la secchezza vaginale è un problema molto comune.

In sua presenza è fondamentale discuterne con il proprio medico, in modo da identificare le cause e trovare il giusto trattamento, evitando che questa condizione possa influire sulla qualità di vita, anche dal punto di vista sessuale.

Cos'è la secchezza vaginale

La secchezza vaginale è un disturbo piuttosto frequente nelle donne di diverse età, spesso associato ai cambiamenti ormonali, come il calo degli estrogeni che avviene in menopausa ma anche in gravidanza, in allattamento o anche in seguito all'assunzione di farmaci.

Secchezza vaginale: quali sono le cause?

Generalmente la secchezza vaginale si presenta dopo la menopausa, ma può verificarsi anche negli anni che la precedono. Dopo la menopausa, infatti, le ovaie producono meno estrogeni, ormoni che, tra le altre cose, aiutano a mantenere la lubrificazione, l'elasticità e lo spessore della vagina. Bassi livelli di estrogeni possono causare un assottigliamento, la secchezza e l'infiammazione delle pareti, ovvero **atrofia vaginale**. Il calo degli estrogeni e la secchezza vaginale possono verificarsi anche in altri momenti della vita di una donna, ad esempio durante l'allattamento al seno, con l'utilizzo di contraccettivi e durante trattamenti chemioterapici con l'impiego di farmaci anti-estrogeni.

La secchezza vaginale è anche determinata da numerose cause non ormonali, come

- ❖ **l'utilizzo di detergenti troppo aggressivi con un pH errato**,
- ❖ alcune patologie dermatologiche come il **lichen**,
- ❖ **alcuni farmaci tipo gli antistaminici, gli antidepressivi, la pillola anticoncezionale**
- ❖ **le malattie autoimmuni** come il diabete o la Sindrome di Sjogren.

I sintomi della secchezza vaginale I sintomi possono includere:

- *sensazione di prurito; bruciore; dolore o lievi sanguinamenti durante i rapporti;*
- *urgenza nella minzione; infezioni ricorrenti delle vie urinarie.*

Secchezza vaginale e attività sessuale: l'impatto emotivo sulle donne

La secchezza vaginale è un problema silenzioso di cui molte persone si sentono in imbarazzo a parlare con il proprio partner e con i medici. Solo un quarto delle donne che presenta disturbi riconducibili alla secchezza vaginale, infatti, si rivolge al medico e cerca effettivamente un trattamento. È importante quindi che le pazienti ne parlino con il proprio ginecologo per poter decidere il trattamento più adatto.

Secchezza vaginale: le terapie disponibili: Le terapie sono tantissime, variano di caso in caso e vanno adattate alla storia della paziente. Esistono quelle naturali con

- ✓ **l'utilizzo di lubrificanti a base acquosa e acido ialuronico**,
- ✓ **terapie locali con estrogeni**,
- ✓ **ma anche laser specifico per l'atrofia vulvo vaginale.**

L'impatto che la secchezza vaginale può avere su diversi lati della vita della donna, sulle relazioni sessuali, sulla qualità della vita, e sulle attività quotidiane, può essere significativo, ma è spesso sottovalutato.

I gel o le creme lubrificanti e idratanti possono essere molto efficaci nell'alleviare il disagio e il dolore durante i rapporti sessuali.

Tuttavia, non tutti i prodotti sono uguali: vi è una distinzione tra lubrificanti e idratanti e notevoli differenze tra i prodotti disponibili in commercio. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

EMICRANIA: che cos'è l'Aura e quali sono i Sintomi?

L'emicrania è la forma di mal di testa più comune.

Non tutte le emicranie, però, sono uguali: in alcuni casi il dolore insorge senza alcun preavviso, mentre in altri casi la sensazione dolorosa arriva dopo una serie di altri disturbi, ad esempio della vista, della parola, della sensibilità e motori che di solito durano tra i 20 e i 60 minuti.

Si tratta di due accezioni diverse dell'emicrania, ovvero "con aura" e "senza aura".

Approfondiamo l'argomento con **Vincenzo Tullo**, specialista neurologo in Humanitas e responsabile del Centro Cefalee in Humanitas.



Per cominciare, che cos'è l'emicrania?

«L'**emicrania** è un disturbo del sistema nervoso centrale che coinvolge alcuni neurotrasmettitori e alcuni circuiti del dolore e che ha delle caratteristiche ben precise che devono essere rispettate per poter porre la diagnosi».

Il dolore deve durare 4-72 ore ed essere caratterizzato da almeno **due di queste quattro caratteristiche**:

- *deve avere localizzazione unilaterale;*
- *essere di tipo pulsante;*
- *essere di intensità media o forte;*
- *essere aggravato da attività fisiche di routine come camminare o salire le scale.*

A queste caratteristiche di solito si aggiungono almeno **uno di questi quattro sintomi**:

- **nausea;**
- **vomito;**
- **fotofobia** (fastidio alla luce);
- **fonofobia** (fastidio ai rumori).

Emicrania: che cos'è l'aura?

Riconosciamo due tipologie di emicranie. Le cosiddette "emicranie senza aura", che in passato venivano chiamate "emicranie comuni"; e le "emicranie con aura", ovvero quelle che in passato venivano definite "emicranie complicate" o "emicranie oftalmiche".

Importante è non confondere le due tipologie.

L'aura si manifesta **immediatamente prima del dolore** alla testa e non è quindi da confondere con i **sintomi prodromici tipici dell'emicrania**, come

- ✓ malessere, sbadigli, stanchezza e alterazioni dell'appetito,

che possono insorgere anche dal giorno prima e interessare tutti i soggetti che soffrono di emicrania, indipendentemente dalla presenza o meno dell'aura.

Emicranie con aura e senza aura: le differenze

A differenza delle emicranie senza aura, nelle **emicranie con aura** il dolore emicranico viene preceduto dalla comparsa di una o più **disfunzioni del sistema nervoso centrale** a carico

- ❖ *della vista, della parola,*
- ❖ *della sensibilità*
- ❖ *del movimento.*

Spiega il dottor Tullo: «L'aura viene scatenata da un'onda elettrica anomala che parte dalla regione posteriore del cervello e si sposta in avanti, muovendosi con una velocità di circa tre millimetri al minuto, cosa che potrà poi provocare sofferenza a carico delle diverse aree cerebrali che interessano **vista, parola, sensibilità, movimento**.

Nel corso dell'aura questi disturbi possono comparire isolatamente, ma anche essere tutti sperimentati, concatenandosi uno dietro l'altro.

La **durata dell'aura** è compresa tra i 20 e i 60 minuti per ogni singolo sintomo, ma solitamente dura in tutto meno di un'ora. Dopodiché, compaiono i classici dolori alla testa».

Aura e disturbi visivi

Poiché la regione cerebrale occipitale comprende la porzione del cervello che si occupa della vista, è molto frequente che **l'aura si manifesti anche con disturbi visivi** – motivo per il quale, tra l'altro, si parlava anni fa di "**emicrania oftalmica**".

Diversi sono i sintomi che possono comparire. A livello visivo possono comparire diversi sintomi, come:

- ❖ i **disturbi cosiddetti "positivi"**, caratterizzati cioè dal vedere qualcosa che non c'è (luci scintillanti, linee ondulate dette fotopsie o fosfeni).
- ❖ i **disturbi cosiddetti "negativi"**, in cui non si riesce più a vedere una porzione del campo visivo o si ha una visione offuscata di parte del campo visivo stesso.

Quando rivolgersi allo specialista?

La visita specialistica neurologica è sempre indicata in caso di emicrania con e senz'aura e in generale nell'ambito delle cefalee è indicata:

- *quando la cefalea è insistente e si presenta con una regolarità e un'intensità tale da rendere difficile lo svolgimento delle attività quotidiane;*
- *quando sono presenti altri disturbi come vertigini, disturbi visivi, convulsioni, febbre, rigidità nucale, vomito, alterazioni della coscienza anche minime;*
- *quando la cefalea è resistente al trattamento;*
- *in caso di trauma cranico;*
- *quando insorge improvvisamente e con elevata intensità.*

Il neurologo saprà diagnosticare correttamente la forma di cefalea del paziente e saprà impostare un'adeguata terapia farmacologica sia per l'attacco che per la prevenzione.

In questi ultimi anni è stato fatto un importante passo avanti nella cura dell'emicrania perché sono arrivati dei **nuovi farmaci di prevenzione** noti come "**anticorpi monoclonali**" che sono in grado di ridurre del 60-70% i giorni mensili di emicrania.

La loro somministrazione è mensile e la dose si inietta sottocute (ad es. nella coscia) tramite una siringa preriempita di facile utilizzo che consente al paziente di **autoiniettarsi il farmaco**.

La prescrizione di questi farmaci tramite il SSN è possibile solo da neurologi di centri cefalee regionali.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

FRUTTA SECCA: QUANTA SE NE DEVE MANGIARE?

Noci, nocciole, datteri e fichi secchi sono ricchi di nutrienti ottimi per la salute. Ma la frutta secca è anche ricca di calorie.

Una nocciolina tira l'altra. Anche un pistacchio tira l'altro.

E una noce. E un'arachide. Succede così che si comincia e non si riesce più a smettere, soprattutto durante le festività natalizie quando la frutta secca a tavola è una tradizione.

A fine pasto, mentre si guarda un film in compagnia, si gioca a carte o a tombola in famiglia, si mangiucchia qualcosa di "**leggero e veloce**", e la scelta, spesso, cade sulla frutta secca:

❖ **arachidi, mandorle, datteri, prugne, albicocche e castagne secche.**

Il nostro alibi sussurra che in fondo è solo frutta, meglio di patate e dolci vari.

E la scienza conferma: la frutta secca è un alimento completo, sano e ricco di nutrienti... ma non privo di grassi e calorie.

CON PARSIMONIA.

«La frutta secca – quella in guscio sia quella essiccata e disidratata – è un'utile fonte di grassi insaturi omega 6 e 3, fibre e altre sostanze, come per esempio i **carotenoidi** (precursori della vitamina A).

Tutte risorse preziose per il nostro organismo» per contrastare la diffusione delle bufale in medicina.

Ma come spesso accade, il problema sta nella quantità ingerita.

❖ «**Non dobbiamo abusarne, perché è molto ricca di calorie**», avverte il medico.

«Cento grammi di frutta secca in guscio ne contengono 5-600, quasi l'equivalente di un pasto completo, mentre quella essiccata, a parità di quantità, è 8 volte più calorica del corrispettivo fresco. Non solo.

La quantità di zuccheri nei prodotti essiccati aumenta, poiché si riduce la componente acquosa e si concentrano gli altri ingredienti.

Senza contare i dolcificanti, aggiunti per rendere i prodotti più palatabili e gustosi». Così, se mangiare frutta secca tutti i giorni è utile, per via dei nutrienti importanti che contiene, la dose consigliata è poco più di una manciata (20-30 grammi), che si traduce in 20-25 nocciole o 6-7 noci.

BENIFICI MA NON MIRACOLI.

Sulla frutta secca circolano, soprattutto in rete, numerose informazioni che ne esaltano proprietà e benefici; alcune sono il risultato di ricerche scientifiche.

Per es., un recente studio pubblicato su *British Medical Journal* ha trovato che mangiare noci al posto di altri alimenti, senza variare il totale delle calorie assunte, aiuta a controllare il peso.

«Lo studio si inserisce nella scia di altre ricerche, che già in passato hanno evidenziato una relazione tra il consumo di frutta secca e la riduzione del rischio di sviluppare tumore al colon, diabete e malattie cardiovascolari.

Ma anche se i benefici sono chiari, non dobbiamo pensare che questo alimento sia un toccasana per tutte le malattie o un elisir di lungavita». (*Salute, Focus*)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



ORDINE: IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2022



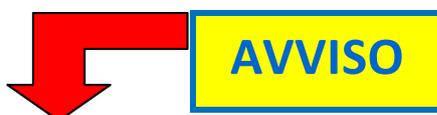
E' in riscossione la quota sociale 2021 di EURO 155,00 di cui Euro 113,20 per l'Ordine e Euro 41,80 per la FOFI.

Si Comunica che nelle **prossime settimane**, l'Agente della riscossione dell'Ordine della Provincia di Napoli, **recapiterà l'avviso di pagamento** relativo alla Tassa di iscrizione all'Ordine per l'anno 2022.

Il pagamento sarà possibile effettuarlo entro il 31 Marzo p.v.

Crediti ECM : farmaDAY AUTOFORMAZIONE 2022

Autoformazione e farmaDAY



Visto il successo di questa iniziativa che consente di acquisire crediti formativi attraverso la lettura quotidiana del **FARMADAY** e di facilitare, di conseguenza, il soddisfacimento dell'obbligo formativo, il Consiglio direttivo dell'Ordine ha deliberato di proseguire con questa iniziativa anche nell'anno **2022**.

COME ADERIRE

Per aderire è sufficiente richiedere la documentazione necessaria alla Segreteria ECM che svolge attività di **supporto GRATUITO** per tutti gli iscritti all'Ordine di Napoli per tutto ciò che riguarda gli ECM al seguente indirizzo mail:

[**infoecm.ordna@gmail.com**](mailto:infoecm.ordna@gmail.com)

COVID 19: Invito ad adempiere per gli Iscritti NON in regola con l'OBBLIGO VACCINALE

Di seguito la circolare inerente il D.L. 172/2021 su obbligo vaccinale: chiarimenti su certificazione di esenzione alla vaccinazione anti-SARS-CoV-2.



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

**A tutti gli Iscritti all'Albo
della Provincia di Napoli**

Prot. 4638/21 del 29/12/2021

Oggetto: Invito ad adempiere per gli Iscritti NON in regola con l'obbligo vaccinale.

Si comunica che, in base ai dati che quotidianamente vengono resi a questo Ordine tramite la Piattaforma DGC in merito agli iscritti che non risultano essere adempienti nei riguardi dell'obbligo vaccinale anti sarscovid-19, a far data 27 dicembre sono stati inviati i primi inviti ad adempiere secondo tempi e modalità imposti dall'art. 4 della L. 76/2021 così come modificato dal D.L. n.172/2021.

SI SPECIFICA CHE DETTO INVITO E' STATO INVIATO TRAMITE PEC O RACCOMANDATA SOLO AI COLLEGHI SEGNALATI COME INADEMPIENTI DALLA PIATTAFORMA DGC.

ALTRI INVITI SARANNO SPEDITI ai Colleghi che in seguito alle segnalazioni QUOTIDIANE da parte della piattaforma risulteranno inadempienti all'obbligo.

La comunicazione contiene l'invito a produrre, entro 5 giorni dalla ricezione, la certificazione comprovante la vaccinazione o l'esenzione dalla stessa, ovvero la copia della presentazione di richiesta di vaccinazione alla competente struttura vaccinale da eseguirsi entro il termine non superiore a 20 giorni con obbligo di darne comunicazione all'Ordine appena eseguita.

A tal proposito si rammenta che l'attuale assetto normativo:

1. comporta la dichiarazione di sospensione dall'Albo per tutti gli inadempienti all'obbligo vaccinale fino ad adempimento eseguito
2. impone il completamento del ciclo vaccinale **per tutti gli iscritti all'Albo** a prescindere se questi sono in stato di attività ovvero di riposo e, se in attività, a prescindere dalla funzione svolta.

Per ciclo vaccinale si intende oltre quello costituito dalla somministrazione delle prime due dosi anche della terza dose (divenuta obbligatoria per il personale sanitario a far data dal 15 dicembre u.s.) da somministrare al 150° giorno successivo alla somministrazione della seconda. Per tale motivo quotidianamente la piattaforma DGC segnala tutti i nominativi giunti al 150esimo giorno dalla seconda dose.

Qualsiasi stato di esonero (di natura fisiologica o patologica che sia) dall'obbligo vaccinale può essere certificato **UNICAMENTE DAL MEDICO DI MEDICINA GENERALE** e sarà acquisito nel fascicolo personale del singolo iscritto.

All'Ordine è preclusa:

1. qualsiasi valutazione di merito sul contenuto del certificato;
2. qualsiasi valutazione di merito sul diritto o meno ad avere una esenzione in quanto tale facoltà è stata riservata UNICAMENTE AL MMG.

Quanti hanno da poco ricevuto la **prima dose** e sono in attesa di ricevere la **seconda** vengono segnalati dalla piattaforma DGC come inadempienti per non aver rispettato l'obbligo nei tempi debiti, ma potranno entro i tempi sopra richiamati produrre la certificazione della dose ricevuta e quindi non essere sospesi dall'Albo, in quanto effettivamente impossibilitati al completamento della schedula vaccinale se non nei tempi prescritti.

Coloro i quali non hanno la possibilità di concludere il ciclo vaccinale in quanto affetti da COVID devono produrre adeguata certificazione medica onde evitare la sospensione dall'Albo.

Cordiali saluti



Prof. Vincenzo Santagada
Presidente Ordine Farmacisti Napoli

Vincenzo Santagada

All. Circolare FOFI n. 13406

Di seguito il link dove scaricare la circolare:

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/servizi/circolari/3234-circolare-del-29-12-2021-invito-ad-adempiere-per-gli-iscritti-non-in-regola-con-l-obbligo-vaccinale>